



Rak jelita grubego - co o nim wiesz?

Szpital Powiatowy Imienia Miłosierdzia Bożego realizuje projekt pn. „Promowanie profilaktyki raka jelita grubego wśród osób w wieku aktywności zawodowej na terenie powiatów: dąbrowskiego, limanowskiego, nowosądeckiego, oświęcimskiego, suskiego, tatrzańskiego i wadowickiego”. Celem projektu jest podniesienie świadomości społecznej w zakresie profilaktyki raka jelita grubego, zwiększenie zgłaszalności na badania kolonoskopowe oraz promowanie trwałego i wysokiej jakości zatrudnienia na regionalnym rynku pracy m.in. poprzez zapobieganie przerywaniu aktywności zawodowej z przyczyn zdrowotnych. Program realizowany jest dzięki wsparciu ze środków Unii Europejskiej w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014 -2020.

Szpital Powiatowy w Limanowej realizuje projekt w okresie od 1.04.2021 r. do 31.03.2023 roku.

Obecnie rejestracja na badania jest już zamknięta.

W ramach projektu do końca 2022 roku udało się przebadać 1 500 osób w wieku aktywności zawodowej, które mieszkają, pracują lub uczą się na obszarze powiatów: dąbrowskiego, limanowskiego, nowosądeckiego, oświęcimskiego, suskiego, tatrzańskiego i wadowickiego i są w wieku:

- od 50 do 65 lat (częstość występowania polipów i ryzyko ich zezłośliwienia wzrasta z wiekiem. Badania kobiet i mężczyzn między 50 a 65 rokiem życia mają na celu wykrycie zmian potencjalnie wyleczalnych),
- 40 - 49 lat mające krewnego pierwszego stopnia (rodzice, rodzeństwo, dzieci), u którego rozpoznano raka jelita grubego,
- od 25 do 49 lat i pochodzą z rodzin z zespołem Lyncha,
- od 20 do 49 lat i pochodzą z rodziny z zespołem polipowatości rodzinnej gruczolakowatej – FAP.

Osoby spełniające powyższe kryteria zgłaszały się na badanie samodzielnie lub na podstawie skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub specjalisty medycyny pracy. Osoby te nie mogły mieć wykonywanej kolonoskopii w ciągu ostatnich dziesięciu lat.



Rzeczpospolita
Polska



MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Poniżej prezentujemy Państwu kilka informacji na temat raka jelita grubego, objawów, czynników zwiększających możliwość jego wystąpienia, a także samego badania kolonoskopowego. Na końcu artykułu dowiedzą się Państwo jakie można podjąć działania profilaktyczne.

Rak jelita grubego to jedna z głównych przyczyn zgonów nowotworowych u obydwu płci. Rak jelita grubego to w krajach europejskich drugi, po raku płuca u mężczyzn i raku piersi u kobiet, najbardziej rozpowszechniony typ nowotworu. Rozwijają się powoli, zwykle kilkanaście lat, ze zmian tzw. polipów. Początkowo niewielkie polipy powstają ze zmutowanych komórek nabłonka jelita grubego. Niektóre z nich rozrastają się nadmiernie, zachodzą w nich kolejne mutacje, aż w końcu rozwija się nowotwór, przyjmując w pierwszej fazie formę łagodnych zmian, czyli gruczolaków. Ich usunięcie skutecznie zapobiega ich przekształceniu w inwazyjnego raka, zaś wykrycie początkowego stadium nowotworu złośliwego daje szansę na całkowity powrót do zdrowia. Stąd tak ważne jest odpowiednio wczesne wykrycie choroby. Wcześniej wykryty rak jest również bardzo często wyleczalny. (Źródło: www.wylaczraka.pl, www.onkologia.org.pl)

Czynniki ryzyka wystąpienia raka jelita grubego:

- wiek – ryzyko zachorowania na nowotwór rośnie po 50. roku życia,
- przebyte choroby zapalne jelit, takie jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego oraz choroba Leśniowskiego-Crohna,
- nadciśnienie, otyłość, cukrzyca, hipertriglicerydemia, niski HDL,
- tryb życia – niska aktywność fizyczna, palenie papierosów, nadużywanie alkoholu,
- dodatni wywiad w kierunku występowania polipów gruczolakowych lub raka jelita grubego,
- uwarunkowanie genetyczne.

Objawy nowotworów jelita grubego są uzależnione od stopnia zaawansowania choroby i umiejscowienia choroby w obrębie jelita. Do najbardziej typowych, wczesnych objawów należą:

- obecność krwi w/na stolcu i objawy związanej z tym niedokrwistości z niedoboru żelaza (łatwe męczenie się, osłabienie),
- zmiany rytmu wypróżnień w ciągu ostatnich kilku miesięcy,
- utrata wagi.

Badanie kolonoskopowe – przebieg, korzyści

Badanie polega na wprowadzeniu do jelita grubego światłowodu, za pomocą którego można obejrzeć jelito. Istotą profilaktycznej kolonoskopii jest odnalezienie bezobjawowych jeszcze zmian (polipów) i ich usunięcie. Takie postępowanie pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego nawet o 60-90%.

Profilaktyka raka jelita grubego

Każdy z nas ma pewien wpływ na zapobieganie rozwojowi raka w jelicie grubym. Podejmując proste, określone działania związane z trybem życia możemy znacząco (nawet o połowę) zredukować ryzyko zachorowania. Niewiele jest nowotworów występujących tak często, na których powstawanie, wykrywanie a następnie leczenie mamy wpływ. Zasada jest prosta: pierwszy krok to zapobieganie pojawieniu się nowotworu. To zmiana szkodliwego stylu życia, mająca na celu zapobieganie kancerogenezie, czyli przemianie zdrowych komórek nabłonka jelita w nowotworowe.

Co możesz zrobić, by zminimalizować ryzyko zachorowania na raka jelita grubego?

Nie pal tytoniu. W żadnej formie. Ani czynnie, ani biernie. Nie skazuj osób przebywających z Tobą na działanie dymu tytoniowego. Szczególnie dzieci! Palenie ma negatywny wpływ na powstawanie większości nowotworów ale i na choroby wszystkich układów Twojego ciała, w szczególności na Twoje serce, układ krążenia i płuca.

Utrzymuj prawidłową masę ciała. Twoje ciało to maszyna. Doskonale zaprojektowana, potrafi przetrwać w ekstremalnych warunkach. Ale coraz ciężiej jej przetrwać w Twoim domu, gdzie jest stały dostęp do lodówki a jedzenie jest przetworzone i słabej jakości. Zaniedbana, otluszczona staje się niewydolna i nie da rady funkcjonować tak jak powinna. Widziałeś kiedyś otyłego 90-latkę? Czy to przyjemne wiązać buty na siedząco w wieku 50 lat? Otyłość nie wydarza się sama. To Ty o tym decydujesz.

Codziennie bądź aktywny fizycznie. Twoje jelito jest w takim stanie jak reszta Twojego ciała. Cierpisz na zaporę? Podstawa leczenia to ruch (grawitacja) i odpowiednia ilość wypijanych płynów.

Zadbaj o zdrową dietę. Unikaj czerwonego mięsa oraz diety wysokotłuszczowej. Spożywaj duże ilości błonnika: warzyw i owoców. Pij dużo wody. Myśl o jelicie jak o rurze kanalizacyjnej, która wymaga regularnego czyszczenia żeby uniknąć zalegających, gnijących resztek uszkadzających nabłonek, powodujących fermentację oraz zaburzenia pasażu stolca.

Jeśli pijesz alkohol – ogranicz jego ilość. Najlepiej nie pij alkoholu. Każda jego ilość jest szkodliwa dla Twojego ciała a nadużywanie również dla psychiki i Twoich bliskich.

Bierz udział w zorganizowanych programach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego (mężczyźni i kobiety) www.pbp.org.pl. Gdyby każdy człowiek w wieku 40-50 lat regularnie wykonywał profilaktyczną kolonoskopię moglibyśmy praktycznie wyeliminować raka jelita grubego z populacji.

Informacja o projekcie z tłumaczeniem na Polski Język Migowy

Projekt „Promowanie profilaktyki raka jelita grubego wśród osób w wieku aktywności zawodowej na terenie powiatów: dąbrowskiego, limanowskiego, nowosądeckiego, oświęcimskiego, suskiego, tatrzańskiego i wadowickiego” realizowany jest

w ramach 8 Osi Priorytetowej – Rynek pracy, Działania 8.6 Wsparcie na rzecz wydłużania aktywności zawodowej, Poddziałania 8.6.2 Programy zdrowotne, Typ projektu A: Wdrażanie krajowych programów zdrowotnych dotyczących rozwoju profilaktyki nowotworowej w kierunku wykrywania raka jelita grubego, szyjki macicy i piersi Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020, współfinansowanym z Europejskiego Funduszu Społecznego.



Dostępność architektoniczna budynku:

Budynek: Szpital Powiatowy w Limanowej Imienia Miłosierdzia Bożego.

Do budynku podzielonego na części: budynek główny, budynek Zespołu Poradni Specjalistycznych (ZPS) oraz boczne skrzydło budynku (gdzie znajduje się m.in. Pracownia Rezonansu oraz Oddział Pulmonologiczny i Medycyny Paliatywnej) prowadzą odpowiednio 3 wejścia.

Badania w ramach ww projektu realizowane są w Pracowni Endoskopii Przewodu Pokarmowego na II piętrze budynku głównego Szpitala.

Wejście do budynku głównego jest dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, przy schodach zewnętrznych budynku jest pochylnia dla niepełnosprawnych wyposażona w poręcze i uchwyty.

Nad wejściami nie ma głośników systemu naprowadzającego dźwiękowo osoby niewidome i słabowidzące. Wejścia nie są zabezpieczone bramkami. W budynku nie ma pętli indukcyjnych. W budynku nie ma oznaczeń w alfabecie braila ani oznaczeń kontrastowych lub w druku powiększonym dla osób niewidomych i słabowidzących.

W budynku głównym, gdzie realizowane są badania, jest winda osobowa z sygnalizatorem głosowym oraz oznaczeniem wypukłym.

Na parterze budynku głównego jest toaleta dla niepełnosprawnych.

Korytarze, które stanowią dojście do Pracowni są szerokie, nie posiadają przeszkód, wystających gablot, które mogłyby utrudniać poruszanie się. Listwy na ścianach są w kolorach kontrastowych. Na korytarzu umieszczona jest ławka dla oczekujących pacjentów.

W odległości około 50 m od budynku głównego wyznaczono 2 miejsca parkingowe dla osób niepełnosprawnych. Ponadto osoby niepełnosprawne mogą korzystać z parkingu nieodpłatnie po okazaniu legitymacji osoby niepełnosprawnej. Dojście do budynku – nawierzchnia z kostki granitowej.

Info/Foto: Szpital Powiatowy w Limanowej